



# 泉っ子だより

みがきあい  
じぶんいろに  
ひかり、かがやく 泉っ子



令和2年 12月 8日 42号

## 行橋市「人権週間」記念講演 <12/5>

昭和23(1948)年12月10日に、国際連合総会において「世界人権宣言」が採択されました。日本では、翌年の昭和24(1949)年から、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定めて人権尊重の普及・高揚を図るために全国各地で講演会等が開催されています。

ここでいう人権とは基本的人権のことで、「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ尊厳と権利とについて平等である。人間は理性と良心を授けられており、互いに同胞の精神をもって行動しなければならない。」そして「互いに思いやること」についても謳われています。一人ひとりがひとを思いやって行動することが、支え合いや連帯となり、人権が守られる明るい社会の実現にもつながります。

行橋市では、12月5日(土)午後、コスメイト行橋で「人権週間記念講演」が開催されました。さんが「コミュニケーションの『ツボ』教えます ～コミュニケーションが創るなかよし社会～」という演題で講演されました。



長阿彌さんは企業で活躍されていましたが、お子さんの不登校や家族の病気介護のため会社を退職されたそうです。その後、不登校、離婚、リストラ、職場のストレス等、人間関係から起こる様々な問題の改善について研究する「教育文化研究所」を設立し“なかよし”な人間関係社会について研究しています。



円滑な人間関係とは、対立や反目をなくし、親愛の情に満ちた「なかよし」な人間関係のことであり、心の通い合うコミュニケーションが必要であるということです。また、コミュニケーションは、話しをする前から始まっており、相手が自分に持つ印象は第一印象で80%決まります。このことはコミュニケーションスキルで知られているメラビアンの法則によって証明されています。コミュニケーションの最大の障害は「怒り」であり、怒りは自分が正しいという「自己過信」「価値観の押しつけ」といっています。「なかよし」というと誤解されそうですが、本音で話し合える関係のことで、自分や相手だけではなく、みんながよくなるために考えて発言、行動することです。満足はできないが、納得できる線を見いだすことが大切と仰っていました。最後に、コミュニケーションのポイントは「ゆっくり」「やさしく」「何度でも」ということでした。心豊かな会話が実現してなかよしな人間関係ができるということでした。

私たちの生活は自分が中心で、自分の「ものさし」でしか物事を見ていない気がします。理解することを英語では「understand」といいますが、その人の下に立つ、つまり、相手の立場で考えるということなんですね。自分自身を振り返ることの多い講演でした。

## 「リフレーミング」で見方を変えてみませんか？

リフレーミングに関する有名なたとえ話があります。コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」という価値観と「半分も入っている」という価値観では物事の感じ方が違ってきます。「半分しか入っていない」という価値観では不満や不足を感じます。「半分も入っている」という価値観では満足や喜びを感じることができます。



このように、同じ出来事でも見方を変えるだけで、物事の感じ方を変えることができるのです。同じことを体験していても、人それぞれの価値観という枠組み(フレーム)で判断するので、ある人にとって良い出来事でも、別の人にとっては最悪の出来事にもなるのです。そのフレームを取り換えて、別の視点から見るようにするのが、リフレーミングという技法です。

良いことか、悪いことか決めているのは、自分自身の心なんです。ですから悪く考えることを辞めて、良いことだと考えることも自由にできることとなります。そうすることで、褒める言葉も増えてくるかも知れませんし、自分自身の心も楽になるかも知れません。

- 例えば、性格でリフレーミングしてみると……。
- ◇うるさい ⇒ 元気がいい
- ◇おとなしい ⇒ おだやか
- ◇おしゃべり ⇒ 話し好き
- ◇がんこ ⇒ 意志が強い

## 12月からの学校行事予定

- 12月7日(月)～11日(金) 5年生学力向上週間 ⇒ 1月に変更
- 12月11日(金) 各学年ごとに人権集会(参観はありません)
- 日産オンライン授業(5-1)
- 12月14日(月) SC(スクールカウンセラー)森下先生来校
- 12月15日(火) 6年生スポーツ集会(無観客となっています)
- 日産オンライン授業(5-2, 5-3, 5-4)
- 12月16日(水) 日産オンライン授業(5-5)
- 12月21日(月)～24日(木) 6年生学力向上週間 ⇒ 1月に変更
- 12月22日(火)～23日(水) 個人懇談会(希望者:午後～)
- 給食あり(児童13:10頃下校予定)
- 12月24日(木) 2学期前半終了(給食なし 児童11:30頃下校予定)
- ※12月25日(金)～1月7日(木) 冬季休業(12月28日～1月3日閉庁)
- 1月8日(金) 2学期後半開始(給食あり 児童15:10頃下校予定)
- 1月8日(金)～15日(金) 家庭学習定着週間
- 1月12日(火)～15日(金) 5年生学力向上週間
- 1月12日(火)～18日(月) 新家庭教育宣言(早寝・早起き・朝ごはん)
- 1月18日(月)～22日(金) 6年生学力向上週間
- 1月21日(木) SC(スクールカウンセラー)森下先生来校
- 1月26日(火) 来入児入学説明会(14:00～)
- 2月6日(土) 授業参観(土曜授業) ⇒ 詳細は後日

朝夕の冷え込みが厳しくなりました。コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも気になります。どうぞ、ご自愛ください。